

**Asuhan Keperawatan Pasien Post Partum Spontan G3P2A1 Dengan
Gangguan Mobilitas Fisik Dan Penerapan Tindakan Senam Nifas
Di Ruang Arafah 3 Rumah Sakit Islam Fatimah Cilacap**

Anggi Novita Sari¹, Evy Apriani²
^{1,2}Universitas Al-Irsyad Cilacap
Jl. Cerme No.24 Sidanegara Cilacap
Email : angginovita91100@gmail.com

ABSTRAK

Masa nifas (Post Partum) adalah masa di mulai setelah kelahiran plasenta dan berakhir ketika alat kandungan kembali semula seperti sebelum hamil, yang berlangsung selama 6 minggu atau 42 hari. Involusi merupakan suatu proses dimana uterus kembali ke kondisi sebelum hamil. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam nifas terhadap involusi uteri. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah satu ibu post partum spontan di ruang Arafah 3 RSI Fatimah Cilacap. Hasil penelitian menunjukkan sebelum diberikan intervensi Tinggi Fundus Uteri pasien adalah setinggi pusat, setelah diberikan intervensi selama 1 hari Tinggi fundus uteri pasien 3 jari dibawah pusat artinya ada pengaruh senam nifas terhadap involusi uteri pada pasien post partum spontan di ruang Arafah 3 RSI Fatimah Cilacap.

Kata Kunci : Post Partum Spontan, Senam Nifas, Involusi Uterus.

ABSTRAK

The postpartum period (Post Partum) is the period that begins after the birth of the placenta and ends when the uterine devices return to their pre-pregnancy state, which lasts for 6 weeks or 42 days. Involution is a process by which the uterus returns to its pre-pregnancy state. This study aims to determine the effect of postpartum exercise on uterine involution. The sample used in this study was one spontaneous post partum mother in the Arafah 3 room of RSI Fatimah Cilacap. The results showed that before the intervention was given the height of the patient's uterine fundus was as high as the center, after being given intervention for 1 day.

Keywords: *Spontaneous Postpartum, Postpartum Exercise, Uterine Involution.*